

Nicht zu alten Gewohnheiten zurückkehren

Abnehmen erfordert klare Grundsätze

Von Hubertus Heuel

HAGEN.

Salat-Diät, Trennkost oder Tomatensaft-Kur - wer abnehmen will, den bestraft das Leben. In Form von Genuss-Entzug. Doch es braucht gar keine Gewalt-Aktionen, um überflüssige Pfunde loszuwerden. Wer sich vorgenommen hat, in diesem Jahr ein paar Kilo abzunehmen, der sollte dem Rat von Martina Michels (46), Diätassistentin am Boepler Johannes-Hospital, folgen: „Entscheidend ist es, zuerst den Kopf einzuschalten und langfristig die Ernährung umzustellen. Sonst wird man nicht erfolgreich sein.“

Martina Michels weiß nicht bloß von Berufs wegen, wovon sie spricht. Sie wog einst 178 Kilogramm und hat selbst enorm abgespeckt. Sie kennt die Tücken des Alltags, die sich dem guten Vorsatz in den Weg stellen: Schokoriegel, Chips, Limonaden und was sonst noch alles dickt macht. Aber sooo gut schmeckt. Wer halberzig an seinen Entschluss herangehe, werde schwach, prophezeit sie: „Zuerst den

Kopf einschalten. Ehrlich zu sich selber sein. Eine Woche lang penibel notieren, was man täglich isst. Nicht die Praline vergessen, die man zwischendurch genascht hat. Und dann auf gesunde, ausgewogene Ernährung umstellen.“

Zu dieser Umstellung gehört der feste Vorsatz, nicht nach wenigen Wochen, wenn ein paar Pfund gepurzelt sind, zu den alten Essgewohnheiten zurückzukehren. Wer dauer-

„*Eine Woche lang penibel notieren, was man täglich isst.*“

Martina Michels

haft abnehmen oder sein Gewicht halten will, der sollte möglichst für den Rest seines Lebens einige Grundsätze beachten, empfiehlt Martina Michels: „Dazu gehört, niemals mit Heißhunger einzukaufen. Wer hungrig ist, kann sich nicht kontrollieren. Hunger schaltet die Vernunft ab.“ Und prompt landen Dickmacher im Einkaufswagen, die alle guten Vorsätze Makulatur werden lassen. Wenn der Magen allzu laut knurre, dann helfe fast immer eine Banane: „Bananen sättigen, beinhalten



Martina Michels ist Diätassistentin am St. Johannes-Hospital. Sie gibt Tipps, wie man im neuen Jahr ein paar Pfunde abnehmen kann. Viel Obst zu essen, gehört dazu. Foto: Michael Kleinrensing

Spurenelemente und Mineralstoffe.“ Und sorgen dafür, dass die Vernunft wieder einsetzt

und man in Ruhe überlegen kann, was in den Einkaufswagen und was zu Hause auf den Tisch kommt.

solle man dagegen möglichst auf Kohlenhydrate verzichten. das bedeutet: kein Brot, keine

Nudeln, keine Kartoffeln. Das führe dazu, dass der Körper kein Insulin ausschütete, sondern die Fettreserven angreife. Den Effekt kann man auf der Waage ablesen.

Wer diszipliniert ist isst, der müsse keineswegs auf die kleinen Sünden des Alltags verzichten, meint Martina Michels: „Aber Süßes nur in Maßen.“ Wer in jede Figurfrage tappt, der nimmt nicht ab. Abnehmen beginnt im Kopf.

Wenig Alkohol und mehr Sport

Tipps zum Abnehmen von Diätassistentin Martina Michels:

- Wenig Alkohol trinken: Bier, Wein und Schnaps sind Kalorienbomben. Der Energiegehalt eines halben Liter Weins entspricht einer kompletten Mahlzeit. Außerdem regt Alkohol den Appetit an.
- Ausreichend trinken: Was-

ser oder Tee füllen den Magen und enthalten kaum Kalorien. Auf Säfte oder Limonaden sollte man verzichten bzw. sie nur verdünnt zu sich nehmen.

- Bewegung: Am besten ist es, regelmäßig Sport zu treiben. Wer das nicht will, sollte täglich spazieren gehen.
- Dosierte naschen: Einplanen, was man zum Dessert oder als Zwischenmahlzeit

isst - ein Apfel oder ein Joghurt sind allemal gesünder als etwas Süßes. Zum Knabbern abends vor dem Fernseher sind Paprikastreifen statt Chips zu empfehlen.

- Aufhören, wenn man satt ist: Man muss den Teller nicht leer essen, sondern den Rest des Gerichtes in den Kühlschrank stellen oder einfrieren.

GUTE VORSÄTZE

Das Frühstück dürfe ruhig reichhaltig ausfallen, denn am Morgen benötige der Körper Energie, um auf Betriebstemperatur zu kommen, so die Ernährungsexpertin: „Vollkornbrot ist besser als Weißbrot.“ Es werde langsamer verstoffwechselt und Sorge dafür, dass das Sättigungsgefühl länger anhalte. Abends